TÍTULOS PUBLICADOS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA APRENDER A SER FELIZ
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR RELAJADO
ROSETTE POLETTI Y BARBARA DOBBS

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER TOLERANTE CON UNO MISMO
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DESCUBRIR TUS TALENTOS OCULTOS
XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LIBERARSE DE LO SUPERFLUO
ALICE LE GUIFFANT Y LAURENCE PARÉ

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA DEJAR DE FUMAR
DR. CHARAF ABDESSEMED

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SUPERAR LA CRISIS
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VER LA VIDA DE COLOR DE ROSA
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
DEL KAMA-SUTRA
FRÉDÉRIC PLOTON

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE DESOBEDIENCIA CIVIL
JACQUES DE COULON

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA LA MEDITACIÓN DIARIA
MARC DE SMEDT

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA VIVIR LA IRA EN POSITIVO
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA TENER UN ESPÍRITU ZEN
EN UN MUNDO CONVULSO
ERIK PIGANI

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA CONOCER VUESTRA SEXUALIDAD
PIERRE-YVES BRISSIAUD

CUADERNO DE EJERCICIOS
DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
ILIOS KOTSOU

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA CULTIVAR LA
ALEGRÍA DE VIVIR
ANNE VAN STAPPEN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA SER LIBRE Y DEJAR
DE CULPABILIZARSE
YVES-ALEXANDRE THALMANN

CUADERNO DE EJERCICIOS
PARA HACER AMIGOS Y AMIGAS
Y MEJORAR TUS RELACIONES
ODILE LAMOURÈRE


9 788492 716760



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Ilios Kotsou
Ilustraciones de Jean Augagneur

CUADERNO DE EJERCICIOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

Ilios Kotsou

Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle

Éditions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: junio de 2011

Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com

Cubierta: Éditions Jouvence
Maquetación: Caroline Delavault
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Aragón, 390, 08013 Barcelona
Impresión: Sagrafic S. L.
Plaza Urquinaona, 14
08010 Barcelona

Depósito legal: B-24.859-2011
ISBN: 978-84-92716-76-0

«La emoción es el instante en que el acero choca contra una piedra y hace brotar una chispa, pues la emoción es la fuente principal de toda toma de conciencia.»

Carl Gustav Jung

Introducción

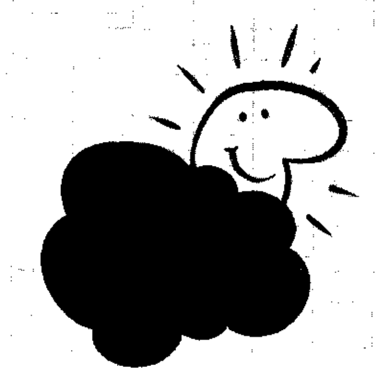
Alegría, miedo, cólera, tristeza, sorpresa, gratitud, admiración...: todas las emociones tienen su lugar en la vida. En nuestro día a día, al igual que sucede en la literatura, acostumbramos a clasificar las emociones en dos categorías: buenas o malas, útiles o inútiles, deseadas o temidas. Se trata sin embargo de una confusión importante y lamentable. Todas las emociones son útiles: ¿qué sería de nuestras vidas sin esas valiosísimas guías, sin esos GPS que provienen de otros tiempos? En cambio, podemos considerar negativos algunos efectos de nuestras emociones sobre nosotros mismos o sobre los demás, habida cuenta de los comportamientos que engendran.

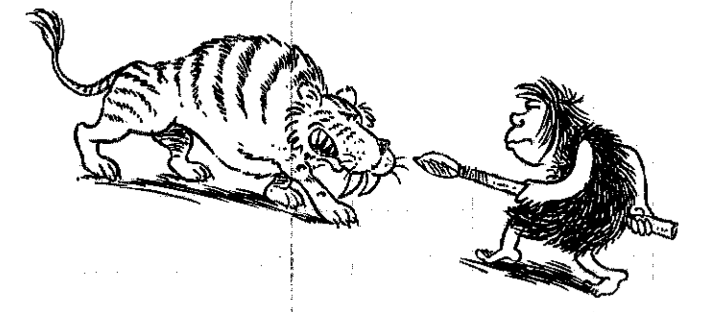
DESPUÉS DE LA TRISTEZA,
GIRE A LA IZQUIERDA
POR LA IRA.
E INMEDIATAMENTE
A LA DERECHA,
POR LA CALLE
DE LA COMPASIÓN.

Como veremos a lo largo de este cuaderno, las emociones tienen como objetivo aclarar nuestro pensamiento, reforzar nuestro sistema inmunitario, protegernos de los peligros, y hacer que tomemos las decisiones correctas. Pero también pueden llevarnos a situaciones difíciles, estados de estrés, conflictos, sufrimientos psicológicos o físicos...

Las emociones actúan principalmente en tres niveles: el de nuestros pensamientos, el de nuestros comportamientos y el de nuestras relaciones sociales.

La finalidad de este cuaderno de ejercicios para vivir a gusto con tus emociones no es controlar los pensamientos o eliminar unas emociones en provecho de otras. La inteligencia emocional, técnica que consiste en vivir mejor con tus propias emociones y con las de los demás, nos invita simplemente a cambiar nuestra relación con las emociones para construir una vida más armoniosa, más rica y más llena de sentido.





¿De dónde vienen las emociones?

Las emociones han jugado un papel importante en la evolución y adaptación de la especie humana a su entorno. Desde la noche de los tiempos, han ayudado a nuestros antepasados sirviéndoles de señal para enfrentarse a los desafíos presentes en su hábitat.

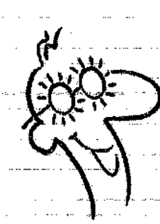
Nosotros, como «retataranietos» de los cavernícolas, seguimos necesitando las emociones tanto como ellos, para aguzar o encontrarle un sentido a nuestras vidas. Ya no solemos darnos de bruces con un tigre amenazador, pero ante el peligro actuamos igual: el corazón se acelera, se tensan algunos músculos, la cara cambia de expresión, deseamos huir. En otro registro, la ira nos indica los obstáculos que hemos de franquear o contra los que hemos de alzarnos.

Las emociones influyen asimismo en nuestra atención y visión de las cosas, en sentido propio y figurado. En una situación de peligro, la atención se concentra en lo que podría amenazarnos, hasta el punto a veces de no ver ya otra cosa y de quedarnos paralizados. En otro sentido, todos conocemos la sensación de estar en una nube, de ver la vida de color de rosa cuando el amor o la alegría nos inundan.

Las emociones tienen también como función comunicarse con los demás, a veces sin darnos cuenta, a través de lo que denominamos las manifestaciones no verbales de la emoción.

¿Qué es una emoción?

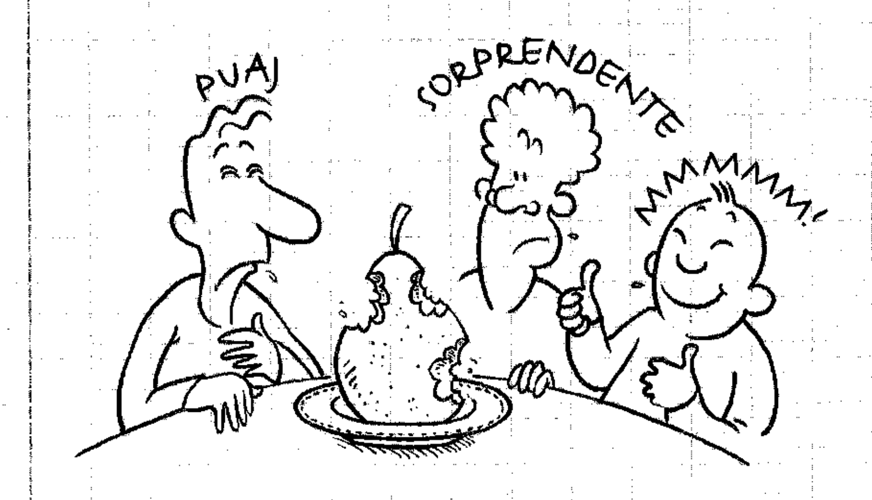
La palabra emoción viene del latín exmovere o emovere, que significa «movimiento hacia el exterior» o «poner en movimiento». Por extensión, designa lo que nos pone en movimiento en el exterior y en el interior de nosotros. Se trata de una manifestación psíquica vinculada con la percepción de un hecho en nuestro entorno (externo) o en nuestro espacio mental (interno). Cada milésima de segundo, nuestro cerebro recibe millones de datos referidos a la percepción, al tratamiento y a la regulación de las emociones. A su vez, estos datos influyen en otros fenómenos psicológicos como la atención, la memoria o el lenguaje (verbal y no verbal).





La experiencia subjetiva denominada emoción, en el lenguaje corriente «tengo miedo», está de hecho compuesta por varios ingredientes: una dosis de cambios fisiológicos (aceleración cardiaca), una pizca de sensaciones (vientre comprimido…) y un ramillete de tendencias («tengo ganas de salir corriendo»), coronado todo por determinados pensamientos («de esta no me libro»).

Los científicos distinguen una serie de emociones, a las que llaman emociones fundamentales o emociones primarias, de las cuales derivarían todas las demás. En los años 70 del siglo XX, el psicólogo americano Paul Ekman catalogó las emociones dependiendo de sus efectos en los músculos del rostro. Su investigación llevó a establecer una lista de seis emociones de base. Según él, estas emociones de base están presentes en todas las culturas. También serían universalmente identificables por expresiones faciales características que constituyen una suerte de lenguaje de las emociones. Estas emociones primarias funcionarían como programas de encendido automático con el fin de ayudarnos a responder a los cambios de nuestro entorno. Lo que desencadena las emociones no es en cambio universal, sino que varía según las culturas, los contextos y los individuos.



Las seis emociones de base definidas por Ekman son ***ira, miedo, asco, alegría, tristeza*** *y* ***sorpresa.*** *Es interesante comparar esta lista con la establecida hace tres siglos por René Descartes. En* ***Las pasiones del alma*** *(1649), hace una lista de seis emociones fundamentales: admiración (que corresponde a la sorpresa), amor, odio, deseo, alegría y tristeza.*

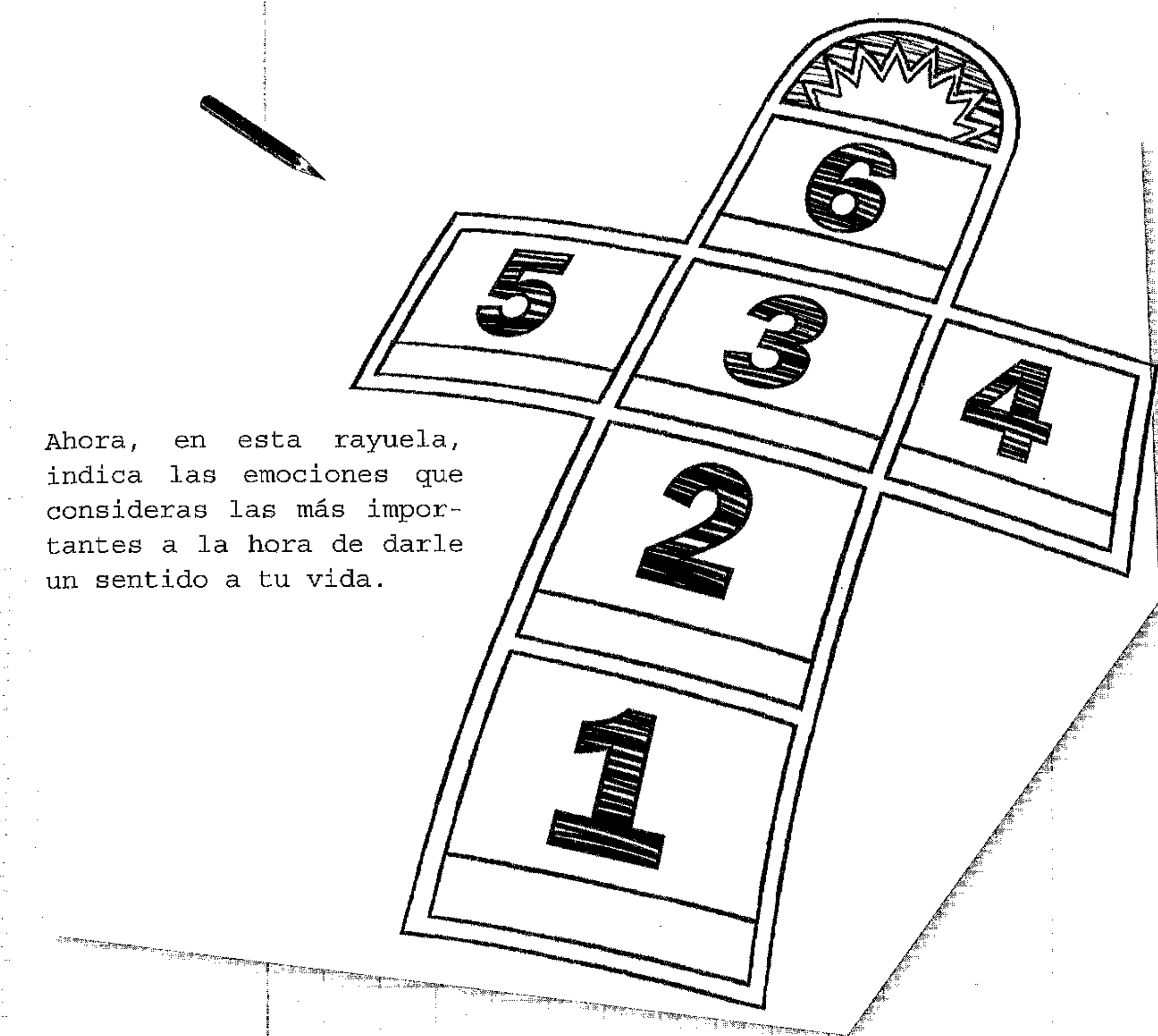
Ejercicio: mi propia lista de emociones

Igual que elaboras una *playlist* (lista de reproducción) para escuchar tus canciones preferidas (tristes, alegres, movidas...), compón la lista de las emociones que experimentas en tu vida de forma más habitual.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Compara ahora tu lista con la de Paul Ekman. ¿Coinciden en algunas emociones?

Ahora, en esta rayuela, indica las emociones que consideras las más importantes a la hora de darle un sentido a tu vida.



Identificar nuestras emociones

Dar nombre a las emociones parece un paso lógico para comprenderlas mejor y poder comunicarlas luego. Sin embargo, es muy posible que nuestra educación haya dejado un lugar bastante reducido para el aprendizaje de las emociones. Siendo analfabetos emocionales, nuestro vocabulario en la materia a la fuerza ha de ser muy pobre.

He aquí una lista no exhaustiva de emociones para renovar nuestro guardarropa emocional:

Alegría	Alegría (continuación)	Ira	Tristeza	Asco	Sorpresa	Miedo
agradable	feliz	abatido	airado	afectado	alerta	alarmado
alborozado	festivo	abrumado	asqueado	amargo	alucinado	amedrentado
alegre	gozoso	afectado	contrariado	asqueado	asustado	angustiado
animado	jovial	afligido	crispado	decepcionado	aterrado	ansioso
asombrado	jubiloso	apenado	de mal humor	descontento	atónito	asustado
bien dispuesto	juguetón	apesadumbrado	desanimado	desencantado	aturdido	atemorizado
cautivado	loco	aterrado	descontento	desilusionado	avergonzado	aterrorizado
colmado	maravillado	conmocionado	enfadado	horripilado	boquiabierto	contrariado
complacido	plácido	conmovido	enfurecido	incomodado	clavado	desamparado
conmovido	pletórico	consternado	enojado		confundido	desconcertado
confiado	próspero	decaído	exasperado		confuso	desestabilizado
contento	radiante	deprimido	frustrado		consternado	desorientado
de buen humor	regocijado	desconsolado	furioso		cortado	despavorido
deslumbrado	relajado	desencantado	hastiado		del revés	despistado
dichoso	renovado	desengañado	irascible		desconcertado	en un ay
divertido	revigorizado	desesperado	irritado		desorientado	espantado
embelesado	risueño	desgraciado	nervioso		embargado	helado
emocionado	satisfecho		rabioso			horrorizado
en armonía	sereno		rencoroso			incómodo
	sobreexcitado					inquieto
	travieso					inseguro
	vibrante					intimidado
	vivaracho					
en éxtasis	vivo	deshecho	éploré		en el sitio	petrificado
encantado	vivificado	desolado	lugubre		en suspenso	tembloroso
entusiasta		entristecido	malheureux		estupefacto	temeroso
espitoso		hecho polvo	maussade		extrañado	turbado
estimulado		lloroso	mélancolique		impactado	
eufórico		lúgubre	morose		impresionado	
exaltado		melancólico	navré		liado	
excitado		nostálgico	nostalgique		paralizado	
		preocupado	peiné		pasmado	
		roto	sombre		patitieso	
		sombrío	soucieux		perturbado	
		taciturno	taciturne		sobrecogido	
		triste			sobresaltado	
					sofocado	
					sorprendido	

Observa la tabla unos minutos y lee en voz alta todas las emociones: ¿sientes algo en tu cuerpo al pronunciar una a una cada palabra? Si la respuesta es afirmativa, describe qué te sucede. ¿Quizá te acuerdas de alguna situación, feliz o desgraciada?

....

....

....

....

....

....

....

....

Observa ahora cada columna. ¿Qué conclusión sacas del número diferente de términos?
Si lo deseas, puedes añadir otras palabras a estas listas. ¡Incluso puedes inventártelas y enviárnoslas!

....

....

....

....

....

De vez en cuando, deberías pararte y preguntarte qué sientes. Y apuntar en el espacio de abajo cuál es tu emoción en este momento, aunque su intensidad sea muy débil.

La emoción que siento en este instante: ....

¿Por qué es mejor vivir a gusto con tus emociones?

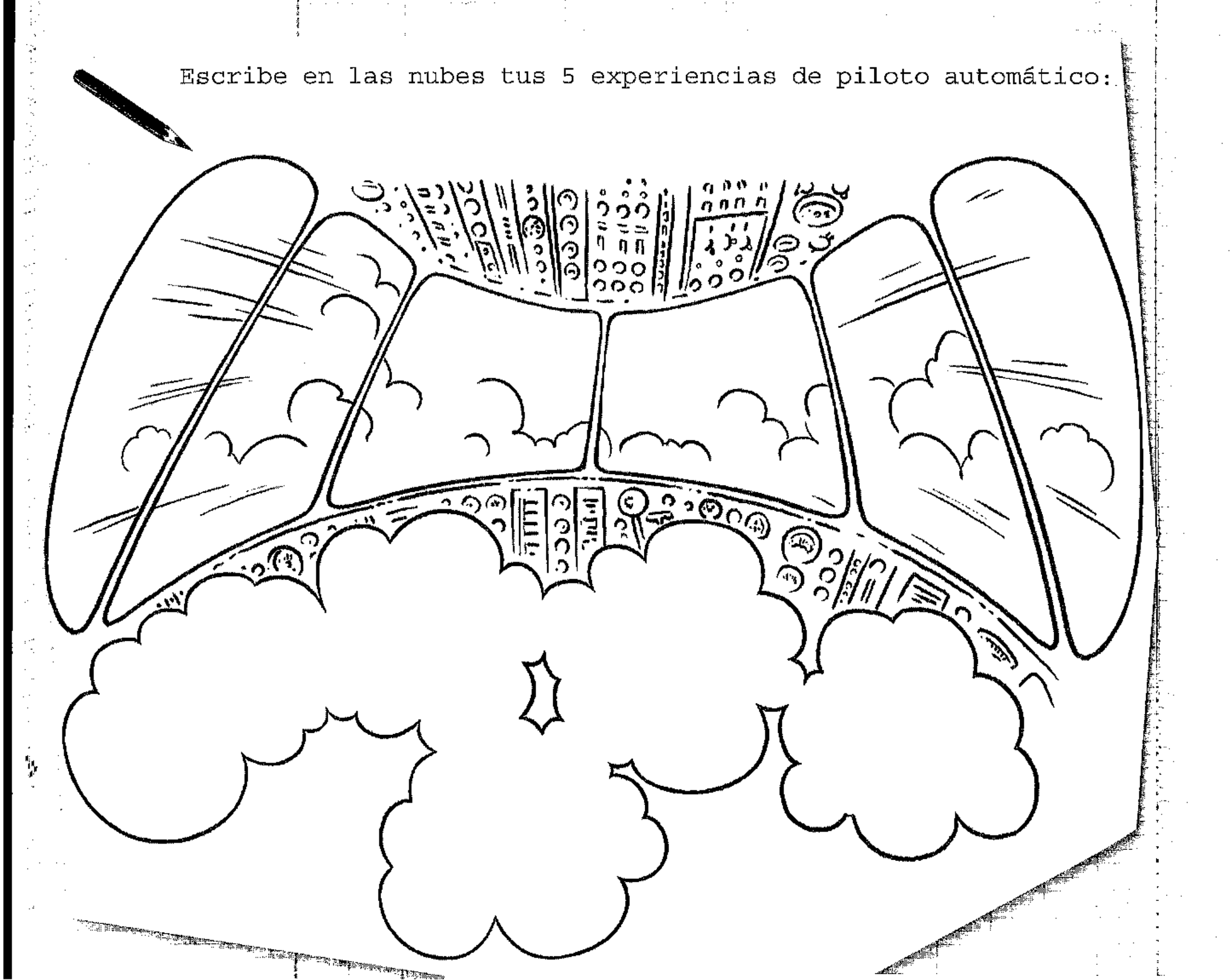
Diversos estudios científicos han mostrado que las emociones no controladas pueden tener un efecto negativo tanto en nuestra salud mental (riesgos de ansiedad, depresión, etc.) como en nuestra salud física. Un meta-análisis realizado recientemente por el University College de Londres (2009) ha confirmado que existe una relación entre las emociones no controladas de ira y los accidentes cardiovasculares.

La investigación pone también de manifiesto que las personas que controlan sus emociones disponen de una mayor probabilidad de tener buena salud, de vivir más y de gozar de relaciones sociales enriquecedoras.

La influencia del piloto automático en nuestras emociones

En un avión, el piloto automático permite que funcionen sin intervención humana ciertos mecanismos indispensables para el buen desarrollo del vuelo.

Escribe en las nubes tus 5 experiencias de piloto automático:



En nuestra vida cotidiana, recorremos habitualmente a esta función. ¿Quién no se ha sorprendido alguna vez de haber llegado a su destino sin haber pensado conscientemente en el itinerario que debía realizar (el coche no va solo)? ¿Cuántas veces hemos dicho o hecho cosas (o, por el contrario, no las hemos hecho ni dicho) debido a ciertos automatismos?

Cuando nuestros pensamientos y comportamientos se producen automáticamente, adoptamos un comportamiento (comer, contestar al teléfono, conducir...) sin ser conscientes de lo que estamos haciendo. El funcionamiento automático tiene numerosas ventajas. La primera es la rapidez de ejecución. Frente a un mal conductor de hoy, al igual que nuestros ancestros frente a un mamut, los segundos cuentan... El modo automático también nos permite realizar varias acciones al mismo tiempo, conservar en la memoria procesos complejos, como ir en bici o conducir un coche.

Pero el modo automático conlleva también algunas desventajas. Piensa en cuando te levantas con mal pie y te dejas llevar de manera automática a emociones, juicios e incluso comportamientos negativos con respecto a ti y a los demás.

Otro ejemplo: una de tus compañeras tiene la costumbre de hacerte pequeñas recriminaciones cuando llegas más tarde que ella a la oficina. Aunque sabes que no tienes nada que reprocharte, dado que has dejado clara esta situación con tu jefe, no puedes evitar irritarte. Este pensamiento te exaspera incluso antes de llegar a la oficina, te pone de mal humor y condiciona tu relación con ella: la saludas de manera seca, y la evitas todo lo posible a la hora del almuerzo. A decir verdad, ni siquiera puedes recordar si ese día te ha hecho algún comentario o no. El piloto automático nos lleva a repetir viejos hábitos que no siempre son útiles. Algunos de nosotros reaccionamos al estrés por medio de la agresividad; otros, cortando la comunicación con las personas de su entorno. Al actuar así, perdemos la libertad de elegir la respuesta más apropiada a la situación.

Ejercicio: Recuerda cinco momentos en los que a lo largo del mes pasado hayas actuado en modo de piloto automático.

1. Estás leyendo un libro (¡quiza este!) y cuando pasas la página te das cuenta de que no tienes ni idea de lo que has leído.
2. ....
3. ....

4. ....
5. ....

Señala en verde los momentos en los que crees que este funcionamiento ha sido útil, y en rojo cuando haya sido molesto o inadecuado.

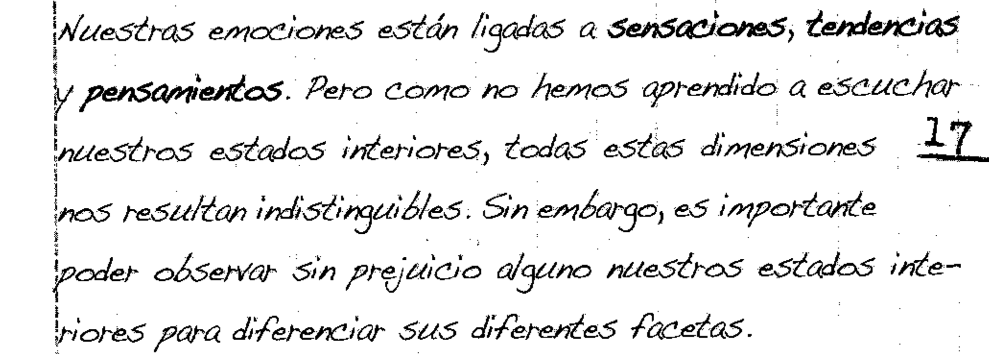
Recuerda ahora otros cinco momentos en los que el piloto automático haya actuado cuando estabas con familiares, amigos, amigas o colegas de trabajo, escuchando la radio, viendo la televisión...

1. Estás discutiendo con un compañero de una situación un poco difícil en el trabajo. Aunque parece que escucha, no puede evitar responder al mismo tiempo a los mensajes que recibe en su teléfono.
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....









Las diferentes facetas de las emociones

Nuestras emociones están ligadas a **sensaciones, tendencias y pensamientos**. Pero como no hemos aprendido a escuchar nuestros estados interiores, todas estas dimensiones nos resultan indistinguibles. Sin embargo, es importante poder observar sin prejuicio alguno nuestros estados interiores para diferenciar sus diferentes facetas.

Esta etapa de descripción es el mejor antídoto para el piloto automático.

Ejercicio: Describir una emoción.

Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente. Descríbela con ayuda del esquema. A continuación recuerda el contexto o la situación en que se produjo:

- ¿Qué sensaciones experimentaste?
- ¿Pensaste en algo (que esa emoción era molesta, que debía desaparecer, que era beneficiosa, que debería durar eternamente)?
- ¿Esa emoción dio nacimiento a una decisión para ponerte en movimiento, dio origen a algún comportamiento en concreto?
- ¿Ocasionó alguna expresión en tu rostro? Si fue así, ¿de qué forma?

Completa el dibujo de la página siguiente atendiendo a los siguientes ejemplos:

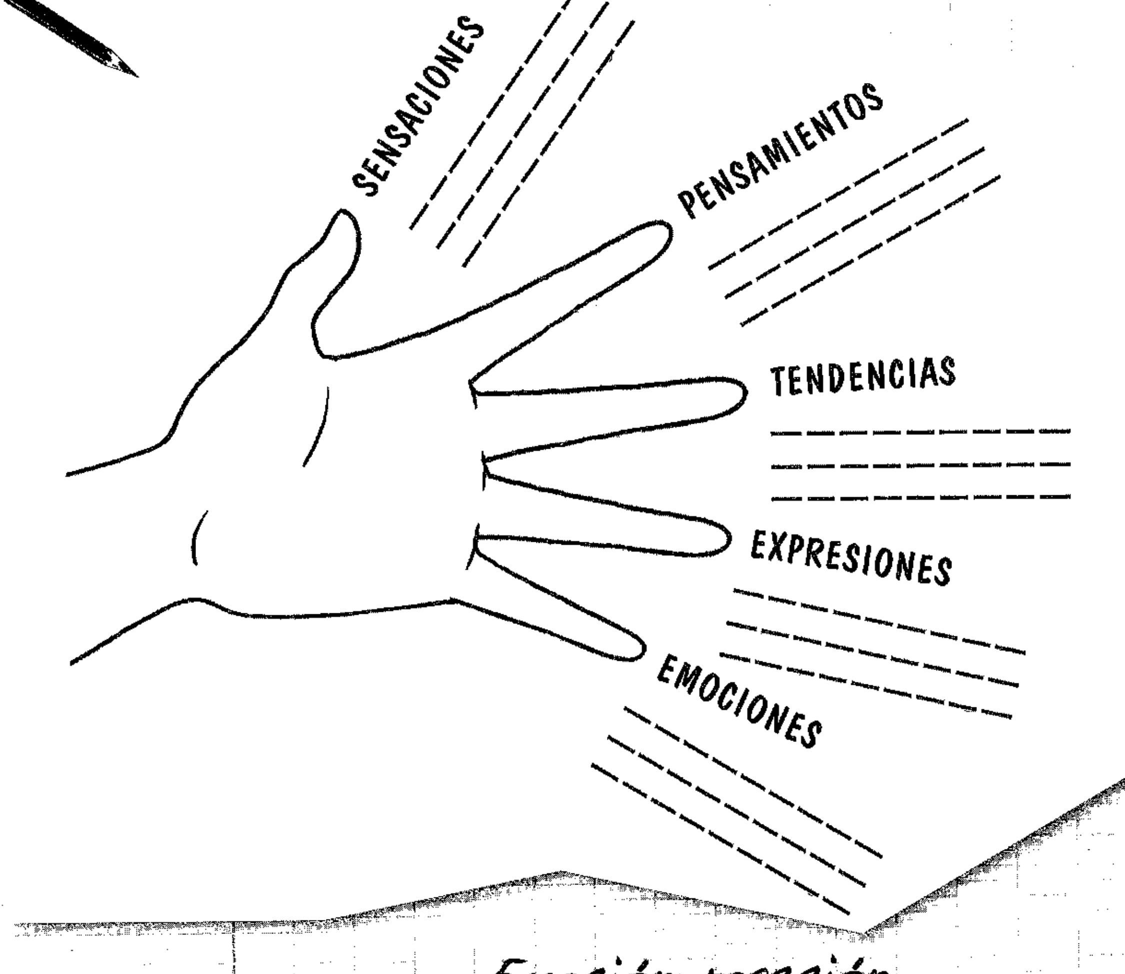
Sensaciones
Ej.: Siento una opresión en el pecho.

Pensamientos
Ej.: Pienso que nunca lo conseguiré.

Tendencias
Ej.: Tengo ganas de abandonar el proyecto.

Expresión del rostro
Ej.: Siento que tengo la mandíbula en tensión.

Emoción
Ej.: Siento ansiedad.



Emoción, reacción

Hemos heredado de nuestros ancestros un sistema de alarma y de protección muy eficaz. Frente a un peligro (o a la percepción de un peligro), nuestros ancestros reaccionaban con el ataque, la huida o el repliegue. Estas tres respuestas todavía se encuentran hoy en nuestra actitud frente a las emociones.

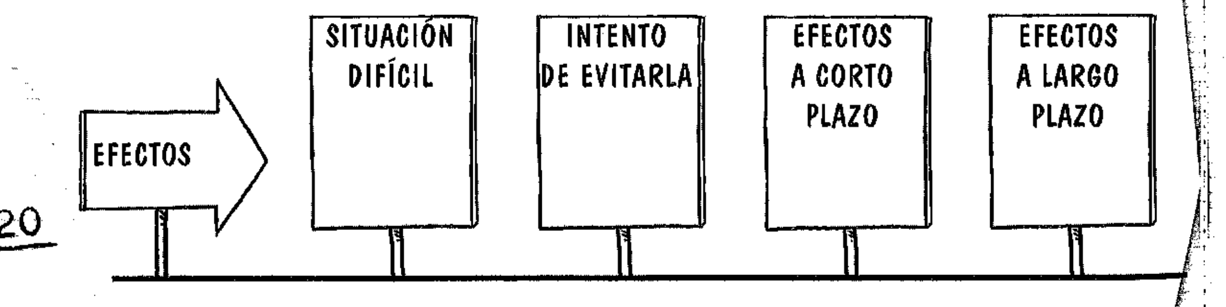
Intentamos evitar al máximo lo que nos resulta desagradable o nos hace sufrir y buscamos lo que nos parece positivo.

Sin embargo, frente a las emociones, intentar evitarlas es una opción poco eficaz. Es posible evitar, controlar o huir de algo externo (un tigre, una persona desagradable, etc.), pero no es posible evitar sucesos interiores como emociones o pensamientos. Lo que se considera una solución se convierte en el problema. Diversas investigaciones han demostrado que evitar las emociones no sólo era ineficaz, sino que incluso podía tener el efecto paradójico de aumentar nuestro malestar a medio o largo plazo.

Ejercicio de la línea del tiempo

Recuerda una emoción o una circunstancia de las que hayas querido huir.

Indica en esta línea del tiempo los efectos a corto y largo plazo de esos intentos de huida.



¿Hay alguna diferencia? ¿Qué conclusión puedes sacar? Ejemplo:

Situación difícil	**Intento de evitarla**	**Efecto a corto plazo**	**Efecto a largo plazo**
Siento que hay un problema en nuestra relación de pareja.	Evito hablar de ello o encuentro un modo de cambiar de conversación cada vez que mi pareja trata de sacar el tema.	Me alivia evitar un posible conflicto.	El malestar y el conflicto se enconan con el riesgo de agravar la situación.

Situación difícil	Intento de evitarla	Efecto a corto plazo	Efecto a largo plazo

En vez de evitar o de controlar: aceptar

Evitar, rehuir, pelearnos con nuestras emociones... Todo esto contribuye a aumentar nuestro malestar a largo plazo. Además, tiene también el efecto de impedirnos aprender de nuestras emociones, pues este proceso sólo puede ponerse en marcha si comenzamos a aceptarlas, a familiarizarnos con ellas. Aceptar tus emociones es uno de los modos de ser consciente de nuestros automatismos para crear un espacio de libertad en nuestras vidas. Esta idea no es nueva, procede de sabidurías ancestrales

y se encuentra en innumerables tradiciones. Lo nuevo, en cambio, es la evolución de la investigación científica que permite validar hoy ciertos elementos y tejer lazos entre diversas tradiciones.

El siguiente texto de Rumi ilustra de modo muy poético la importancia de aceptar las emociones.

«La casa de huéspedes»

El ser humano es una casa de huéspedes
Cada día, una nueva llegada
Una alegría, una depresión, una decepción,
Una toma de conciencia momentánea llega como un visitante inesperado.
¡Aceptémoslos a todos!
Aunque se trate de un aluvión de tristeza
que violentamente deja la casa sin muebles,
No obstante, trata a cada invitado con educación,
Podría dar lugar
A una nueva alegría.
El pensamiento sombrío, la vergüenza, la maldad,
Acéptalos riendo a la entrada, y haz que pasen al interior.
Sé agradecido por todo lo que te llegue,
Pues han sido enviados como guía por el más inmenso.

Djalal ed-Din Rûmi

Aceptar las emociones es también central en un método del que se habla mucho hoy: la plena conciencia (asimismo llamada mindfulness). Esta técnica tiene su origen en el budismo.

Aceptar tus emociones

«Lo que no queremos saber de nosotros mismos, acaba por llegar del exterior bajo la forma de destino.»

C. G. Jung

La próxima vez que tengas una emoción/sensación desagradable, toma conciencia de tu tendencia automática a evitarla y/o a controlarla. Dedícate, sin embargo, a observarla, reconocerla y sentirla: en pocas palabras, a aceptarla.

Dirige tu atención hacia tu experiencia interior y observa lo que sucede al nivel de tus sensaciones corporales. Intenta identificar de modo más exacto esas sensaciones y sentimientos («siento una opresión en el pecho», «tengo como una bola en el estómago», «siento odio, una gran frustración...»).

A continuación, dedica unos instantes a observar los efectos de la emoción. Dirige entonces tu atención a tu respiración. Intenta seguir el aire que circula por tu cuerpo durante todo su trayecto, de la inspiración a la espiración. Para ser consciente de tu respiración, puedes contarlas mentalmente o en voz baja.

Ejercicio: Retrato chino de tu emoción

Este es otro ejercicio para observar y familiarizarte con tus emociones.
Piensa en una situación en la que hayas experimentado una fuerte emoción:
Si tu emoción fuese un animal, sería…
Si tu emoción tuviese un color, sería…
Si tuviese una forma, sería…
Si tuviese una textura, sería…
Si tuviese un olor, sería…
Si fuese un personaje histórico, sería…
¿Cuál es su intensidad?

Haz un dibujo de tu emoción dejando «que sea el lápiz el que dibuje»: ha de ser él quien guíe tu mano.

El nombre de la emoción: ....

Comprender nuestras emociones

Tenemos la costumbre de considerar las emociones desagradables como negativas. Es evidente que los efectos de ciertas emociones no controladas pueden tener consecuencias negativas sobre nosotros mismos o sobre los demás. Sin embargo, las emociones, por sí mismas, pueden ser consideradas en su totalidad como algo útil: nos dan informaciones sobre nuestro entorno.

A través de esta función informativa, la emoción nos vincula a nuestras necesidades. Igual que una planta necesita agua, luz y nutrientes para crecer, nosotros compartimos con todos los seres vivos innumerables necesidades fisiológicas básicas, a las cuales se añaden otras, más elaboradas, en concreto a nivel psicológico.

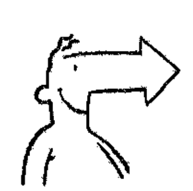
Nuestras emociones son excelentes indicadores de lo que es importante para nosotros. Cuando pensamos que nuestras necesidades están satisfechas, o que llevan camino de estarlo, sentimos emociones agradables. Por el contrario, cuando nos da la impresión de que nuestras necesidades no se colman, sentimos emociones desagradables. Cortar con estas emociones implicaría, pues, cortar con esas informaciones.

Basadas en los trabajos del psicólogo humanista Maslow, las investigaciones de nuestro equipo de la Universidad Católica de Lovaina clasifican las necesidades en seis categorías. De estas se deducen otras tantas necesidades:

- **Seguridad**: sentirse seguro físicamente, pero también material o moralmente.
- **Estímulo**: experimentar estímulos que pueden ser físicos (una buena comida, un buen vino, un contacto físico) o mentales (ideas creativas, aprendizaje).
- **Afectivos/sociales**: necesitamos establecer vínculos con los demás y tener relaciones de amor, de amistad, de pertenencia.
- **Estima/reconocimiento**: para todo ser humano, es importante sentir que tiene un valor, que es útil, que existe a los ojos de los demás.



- **Autonomía**: necesitamos sentir que podemos decidir por/para nosotros mismos, que tenemos una cierta libertad en nuestras decisiones.



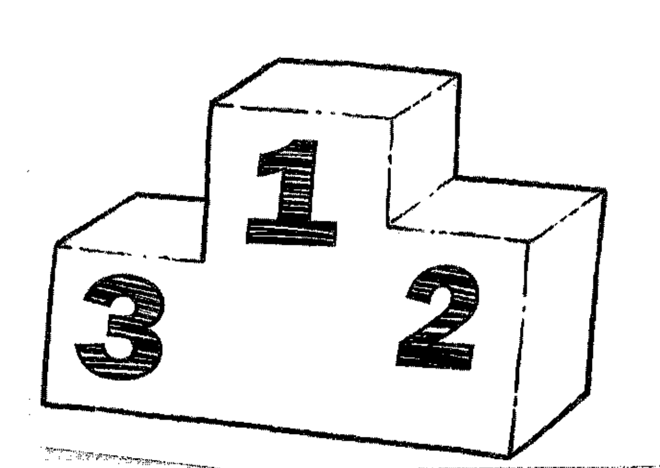
- **Sentido/coherencia**: para todo ser humano, es importante sentir que su vida tiene una coherencia, que tiene sentido. Nuestra necesidad de sentido está relacionada con nuestros valores; nos detendremos más adelante en este punto.

Tomemos de ejemplo a un niño o una niña: además de las necesidades vitales (beber y comer, dormir...), las necesidades afectivas y sociales ocuparán muy pronto un lugar central en su vida. Una carencia en la respuesta a estas necesidades puede tener un impacto importante en su desarrollo.



Ejercicio: tus necesidades en el podio

Anota tus necesidades en cada uno de los lugares del podio, según el grado de importancia que tienen para ti.



Ejercicio: poco a poco

Clasifica las siguientes necesidades en las 7 categorías con las que guardan relación. Utiliza un color diferente para cada necesidad.

❶ Supervivencia ❷ Necesidades afectivas y sociales ❸ Autonomía ❹ Estímulos Creatividad
❺ Seguridad Integridad ❻ Estima ❼ Sentido

Equilibrio Relajación Atención Autoafirmación Éxito
Dominio Reciprocidad Liberación
Ética Afecto Comprensión Autoconocimiento Independencia
Espiritualidad
Contacto Sagrado Intuición Dulzura Consideración Tolerancia
Excelencia
Crecimiento
Sentido Respeto Contribución Belleza física Apertura Silencio Paz
Calor
Sueños Honestidad Espontaneidad Confianza Fiabilidad
Integridad Solidaridad
Innovación Afecto
Espacio Acción Dirección Finalidad Continuidad
Permanencia Amor
Protección Justicia Evolución Respeto de sí Compartir Autenticidad
Justicia
Pertenencia Autoestima Sabiduría Esperanza Sensibilidad
Armonía
Realización Consuelo Equidad Amabilidad Elección
Seguridad Tranquilidad
Mejora
Fraternidad Valores Aprender Sentido del lugar propio Escucha
Libertad Cooperación
Unidad
Imaginación Novedad Sinceridad Humanidad Lealtad
Conexión
Originalidad Aprecio Proximidad Autonomía Reconocimiento
Aventura
Calor humano Estabilidad Soledad Habilidad Celebración
Intercambio Humor Compañía Serenidad Sentido del propio valor
Confidencialidad
Entendimiento Participación Cumplimiento
Cambio
Diversidad Ternura Creatividad, arte Comunicación
Compromiso Intimidad
Presencia Generosidad Espacio para uno mismo
Empatía Igualdad

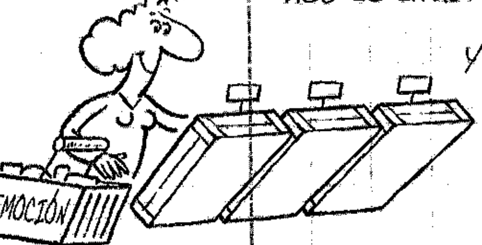
Ejercicio: emociones y necesidades

Identifica cuáles son las emociones agradables que experimentas en tu vida en este momento y cuáles son las necesidades que les están asociadas. Identifica tres emociones agradables y tres emociones desagradables, así como las necesidades asociadas.

Emoción	Necesidad
Ej.: En este momento, me siento con **alegría**.	Ello responde a mi necesidad de intercambio, de compartir.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
Ej.: En este momento, experimento un ataque de ira.	La necesidad no colmada es la de estima o autonomía.
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Estar activos para cuidar de nuestras necesidades

Es fundamental ser conscientes de la importancia de nuestras necesidades. En efecto, sobre esa base podremos escoger las acciones que hemos de poner en marcha para cuidarnos de ellas. Gracias al tiempo dedicado a identificar y a observar nuestras emociones, podemos distanciarnos para preguntarnos por nuestras necesidades y por el compor-



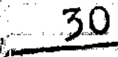
tamiento que hemos de adoptar a fin de responder a ellas de la manera más justa.

Escribe en el interior de la rueda tus seis necesidades más importantes, y puntúa del 1 al 10 tu grado de satisfacción en relación a las acciones que has puesto en marcha para responder a ellas.

Traza una línea entre los diferentes puntos. Observa el dibujo resultante: ¿cuáles son los ámbitos de tu vida de los que podrías ocuparte mejor?

Ej.: Mis necesidades más importantes en la actualidad son el sentido, la autonomía, las relaciones, el reconocimiento, la creatividad y la seguridad.

Respecto a la necesidad de sentido, puntuaría con un 8 sobre 10 mis actividades: estoy involucrado en actividades comunitarias, me ocupo de mi vida interior..., acciones que dan un sentido a mi vida. En cambio, a mi necesidad de relaciones, le pondría un 3 sobre 10. En este momento, trabajo enormemente y dedico muy poco tiempo a alimentar las relaciones que son importantes para mí.





No confundir las necesidades con el modo de acceder a ellas

Muy a menudo confundimos nuestras necesidades fundamentales (por ejemplo, el reconocimiento) con uno de los modos de responder a ellas (por ejemplo, las felicitaciones de quienes nos rodean). Es interesante observar cuál es la necesidad fundamental que se halla tras nuestros deseos. ¿Necesitamos siempre aquello que deseamos? ¿Deseamos lo que respondería verdaderamente a nuestras necesidades?

Aunque las necesidades puedan ser vistas como fundamentales y relativamente limitadas, el número de medios para responder a cada necesidad es en cambio potencialmente ilimitado.

Una buena pregunta que hemos de plantearnos es «¿Cuál es el medio más sencillo, accesible y eficaz, positivo para mí y el resto de personas, de responder a esta necesidad?»

Ej.: Para mí es importante el hecho de ser reconocido por lo que hago. En el trabajo, mi jefe raramente me felicita. Ya se lo he comentado, pero esa es su forma de trabajar y tampoco forma parte de la filosofía de la empresa.

¿Cómo hacer para sentirme bien a pesar de todo? Fuera del trabajo, puedo encontrar reconocimiento en otras actividades que realizo en mi vida privada. Puedo también hacer deporte o implicarme en alguna actividad (teatro, danza) que domine y me resulte satisfactoria y



Ejercicio: medios y necesidades

enriquecer esta forma de conocimiento

Intenta hallar el mayor número de formas de responder a las siguientes necesidades:

Necesidad de darle sentido a mi vida.

¿De qué modo?:..

Necesidad de relacionarme con los demás.

¿De qué modo?:..

Necesidad de autonomía.

¿De qué modo?:..

Los valores

«Lo importante no era lo que nosotros esperábamos de la vida, sino lo que nosotros aportábamos a la vida. En lugar de preguntarnos si la vida tenía sentido, debíamos imaginarnos que nos correspondía a nosotros darle sentido cada día, cada hora.»

Esta cita procede del libro El hombre en busca de sentido del psiquiatra Viktor Frankl. En él narra su experiencia en los campos de concentración y desarrolla la importancia del sentido en la existencia humana.

Nuestras emociones no nos hablan solamente de nuestras necesidades fundamentales. Nos hablan también de nuestros valores. Estas direcciones de vida dan sentido a nuestra existencia. Un valor no es ni un objetivo ni un fin: es una dirección que guía nuestras acciones.

Algunos ejemplos de valores: trabajo, justicia, igualdad, reparto equitativo, solidaridad...

Del árbol del ejercicio de la página siguiente, elige 3 montones de hojas, coloréalos y decide cuáles son para ti los tres valores más importantes.

Vivir tus propios valores es expresar en tus comportamientos cotidianos lo verdaderamente importante para comprometerte de modo activo en la senda de aquello que da sentido a tu vida.
Escoge una acción concreta que responda a uno de tus valores. Comprométete a ponerla en práctica hoy mismo.

La acción concreta que he decidido:

Ejercicio: vivir ahora nuestros valores

Imagina que es tu último día sobre la Tierra. ¿Qué les dirías a las personas que son importantes para ti? (es decir, si ya no tuvieras miedo a ser juzgado, a sufrir, y te abrieses a tus sentimientos…)



Ejercicio: escribir mi propio epitafio

¿Qué te gustaría que pusiera en tu tumba como epitafio?
¿Cuáles son los valores que te gustaría que se recordasen de ti? ¿Qué mensaje querrías que tus allegados conservaran en la memoria?
Escríbelo en la lápida sepulcral, concentrándote en aquello que para ti tiene más sentido en la vida.

Cuidar de sí mismo/a
Las actividades que me enriquecen

Que nuestras necesidades están satisfechas lo indican las emociones agradables. Realizar habitualmente actividades que nos son provechosas es, pues, un buen modo de cuidar de nosotros mismos.

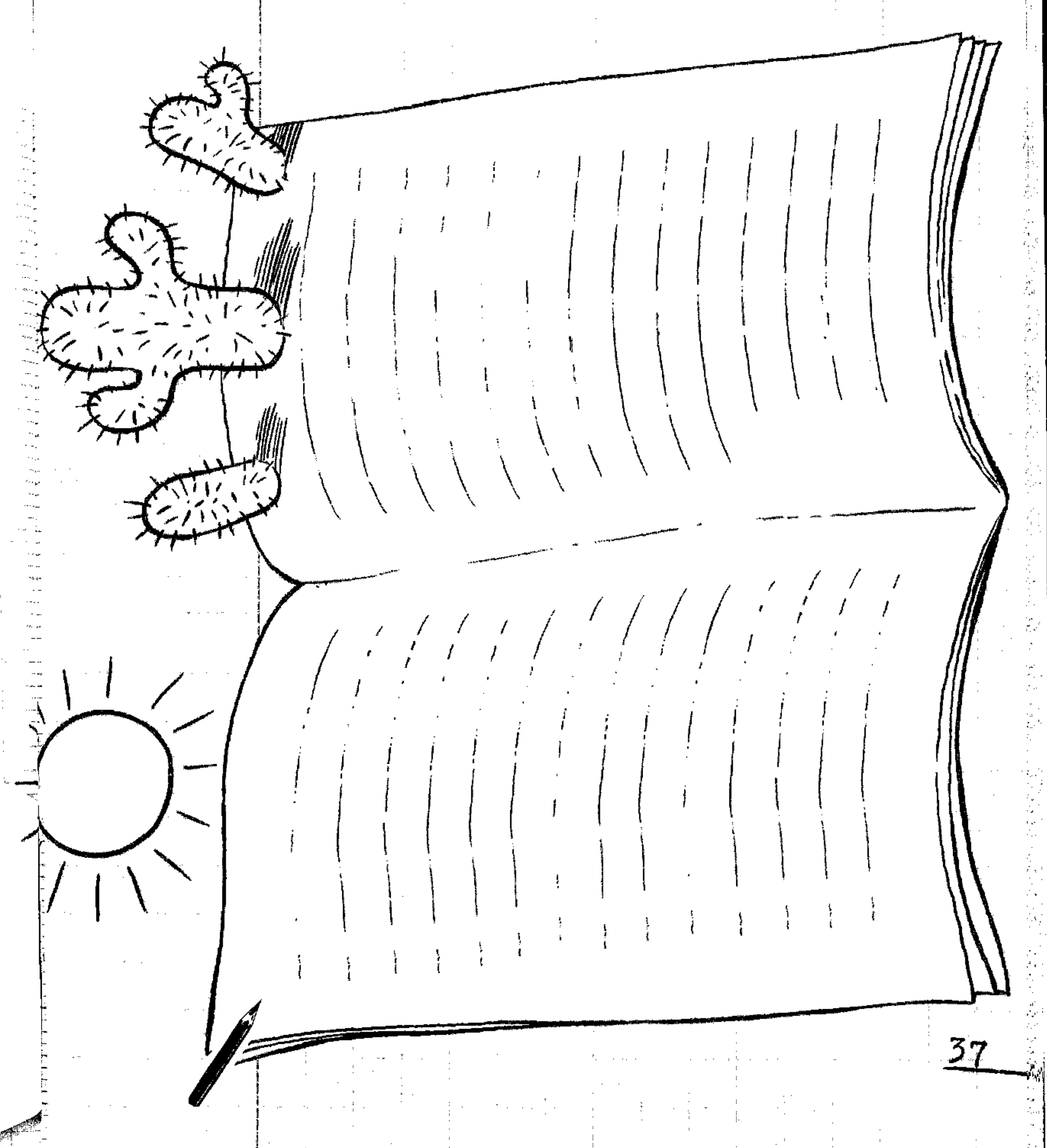
Sin embargo, habitualmente dedicamos tiempo y energía a pensamientos, estados y actividades que no son beneficiosas y nos colocan en situaciones problemáticas, tanto en el trabajo, como en casa. Cuántos seres humanos sólo comienzan a ocuparse de sí mismos o de lo que verdaderamente vale la pena cuando están enfermos, tras un accidente, después de una crisis...

No esperes a que te dominen el estrés y las emociones desagradables para realizar actividades que te enriquezcan. Es útil realizarlas de manera regular y cuando todo te va bien.

Ejercicio:

En la lista de mis actividades de un día normal, ¿cuáles son las que me quitan energía, cuáles las que me la proporcionan?
Escribe en la página siguiente a la izquierda las que te aportan energía, a la derecha las que te roban. Puedes también cuantificar con los signos + y - la cantidad de energía relacionada con cada actividad. De +3 a -3.

Saca tu puntuación total. ¿Es positiva?



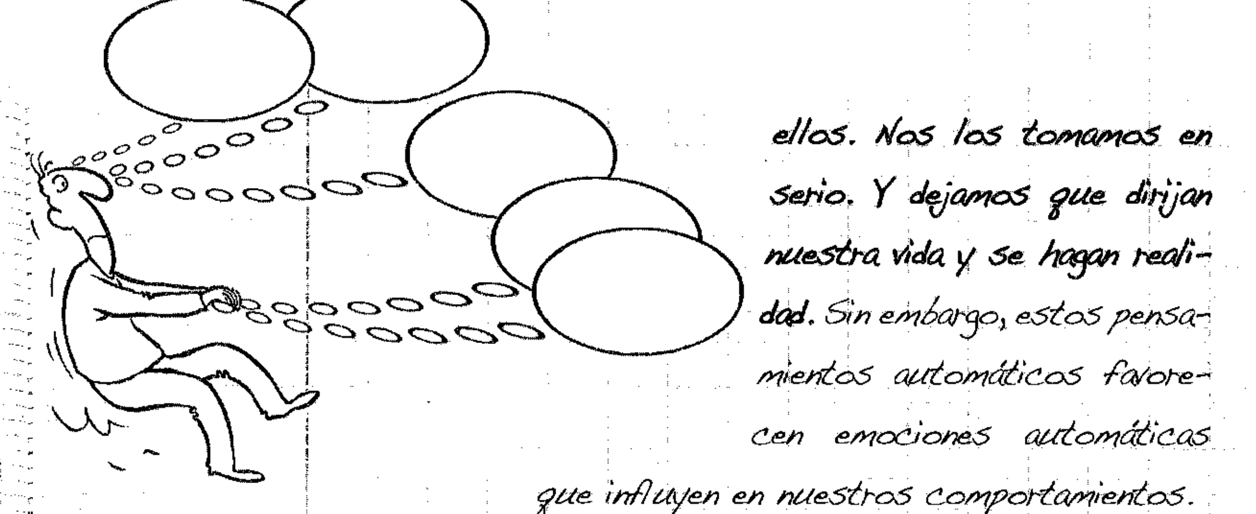
Mejorar tu puntuación

Para mejorar tu puntuación, formúlate las siguientes preguntas:

- De todas esas actividades, ¿a cuáles podría dedicar más espacio en mi vida?
- Para las actividades que no puedes eliminar de tu vida (transportes, comida, limpieza...), ¿cómo podrías hacerlas más agradables, más sustanciosas?

No somos nuestros pensamientos

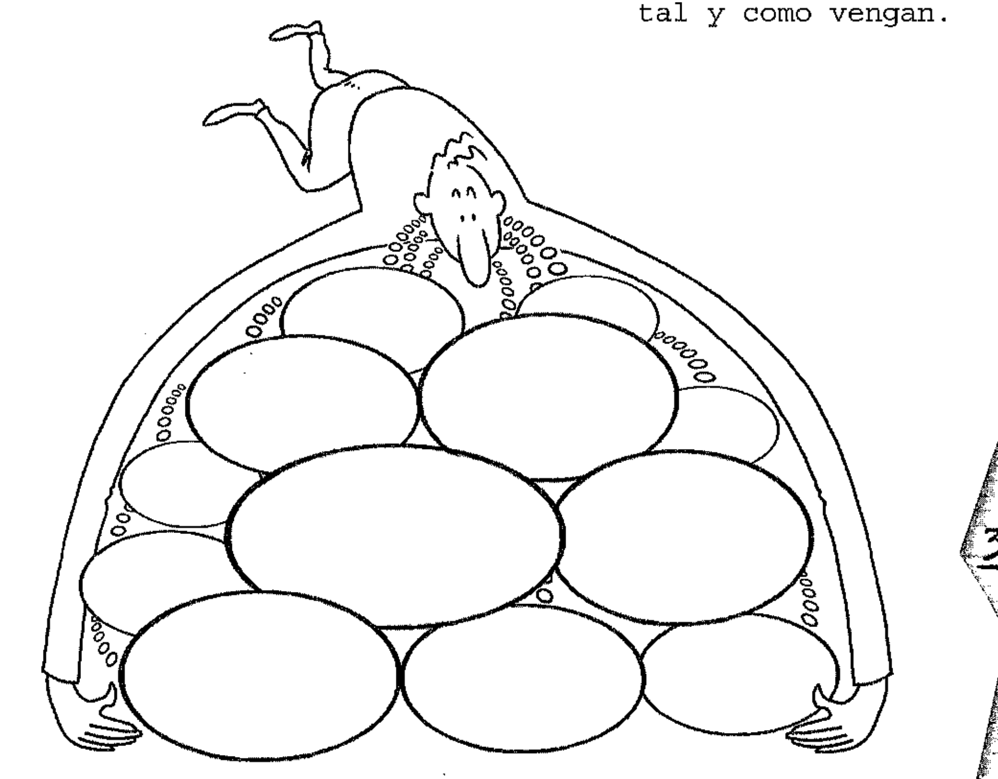
El ser humano piensa continuamente, muchas veces sin ser consciente de ello. Comparamos, predecimos, juzgamos, explicamos sin cesar. Este modo de funcionamiento está relacionado con el sistema de alarma y de protección que nos han legado nuestros ancestros. En aquellos lejanos tiempos, y también al hilo de nuestra evolución, siempre ha sido crucial poder juzgar, comparar, predecir a fin de poder detectar las amenazas y escoger la mejor opción para sobrevivir. Todavía hoy, en este mundo complejo, pensar es una función indispensable. Por otra parte, el problema no reside en nuestros pensamientos, sino **en la relación que mantenemos con**



ellos. Nos los tomamos en serio. Y dejamos que dirijan nuestra vida y se hagan realidad. Sin embargo, estos pensamientos automáticos favorecen emociones automáticas que influyen en nuestros comportamientos.

Ejercicio: ¿cuáles son ahora mis pensamientos?

Detengámonos un instante, y apuntemos en los espacios de abajo todos los pensamientos que nos pasen por la cabeza, tal y como vengan.



Ejercicio: Intenta no pensar en nada durante tres minutos. Expulsa los pensamientos tal y como lleguen.

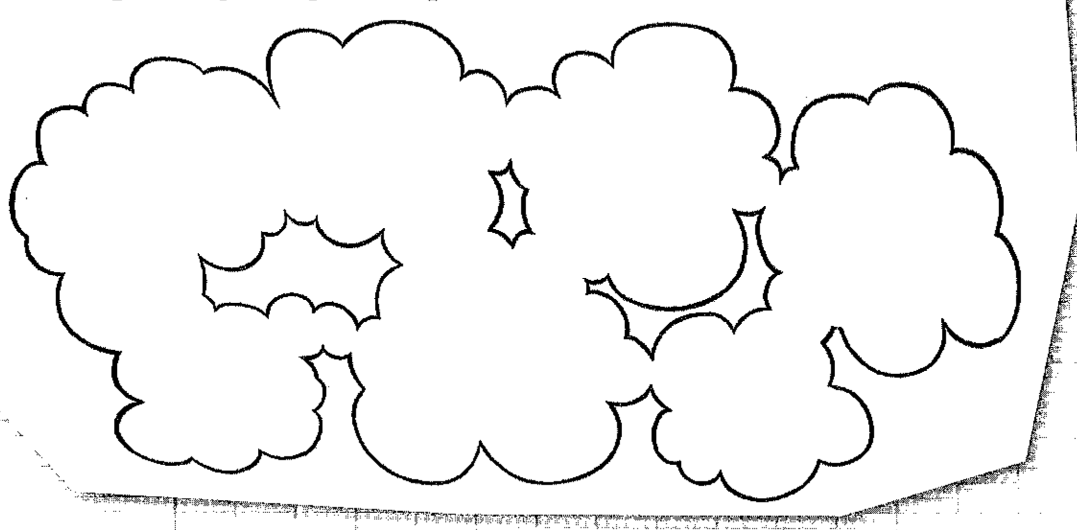
¿Cómo te las has apañado con este ejercicio? Ponte una nota del 1 al 5: ....
Ahora, concéntrate un poco más e intenta no pensar en un elefante rojo durante dos minutos.
¿Has pensado en un elefante rojo durante el ejercicio? ....

Ya lo habrás adivinado: es imposible controlar los pensamientos y no es la finalidad del juego. La avalancha de pensamientos es incesante e incontrolable, como una marea que sube y baja. El problema no es dejarse mojar por las olas, sino dejarse llevar por la corriente.

Intentar controlar los pensamientos, como querer evitarlos, es fuente de problemas.
La clave es no estar sometido a ellos y, por tanto, considerarlos en tanto tales, no como una realidad.

Ejercicio:

Detente un instante, y apunta en las nubes los pensamientos que atraviesan tu cielo. Obsérvalos sin irte con ellos. No son el cielo, pasan, llenan el espacio y luego desaparecen…



Ejercicio: Tengo el pensamiento de que…
Otro modo de «despegarnos» de los pensamientos es ser conscientes de que son pensamientos y verbalizarlos.

Ejemplo: Estoy estresado antes de una reunión importante. De manera automática, si me identifico con mis pensamientos, pienso que la reunión va a ir mal, que no voy a lograr controlar el tiempo que mi compañero X va a monopolizar la palabra.
El ejercicio, que puede parecer artificial o un poco fastidioso al principio, es pensarlo y ser consciente de ello: «TENGO EL PENSAMIENTO de que la reunión va a ir mal» y «TENGO EL PENSAMIENTO de que X va a tomar la palabra de manera intempestiva».

Al igual que para las otras habilidades que se han de adquirir, despegarse de los pensamientos requiere tiempo y práctica.

Elige una situación en la que tengas pensamientos que te molesten y haz el ejercicio. ¿Cómo se modifica tu estado?

El resultado no será espectacular a la primera. Pero con el tiempo puedes aprender a construir un espacio de libertad en relación a tus pensamientos para que no decidan automáticamente cuál ha de ser tu estado.

Volver al presente

La mayor parte del tiempo, pero sobre todo en los momentos difíciles, nuestros pensamientos nos transportan. Agradables o no, vuelven a nosotros determinados instantes del pasado. En otras ocasiones, trazamos planes para el futuro. Para nuestro bienestar y para el éxito de nuestros proyectos, volver al presente es sin embargo el mejor remedio. En particular porque si estamos presentes sin juzgar accedemos a lo que vivimos de manera más completa y más rica, sin vendas en los ojos ni ningún tipo de barreras.

Observa tus sensaciones corporales:
Conéctate a tus sensaciones corporales comenzando por la punta de un pie y recorriendo todo el cuerpo. Colorea la silueta adjunta escogiendo colores diferentes para cada una de estas sensaciones:

Tenso: (color)

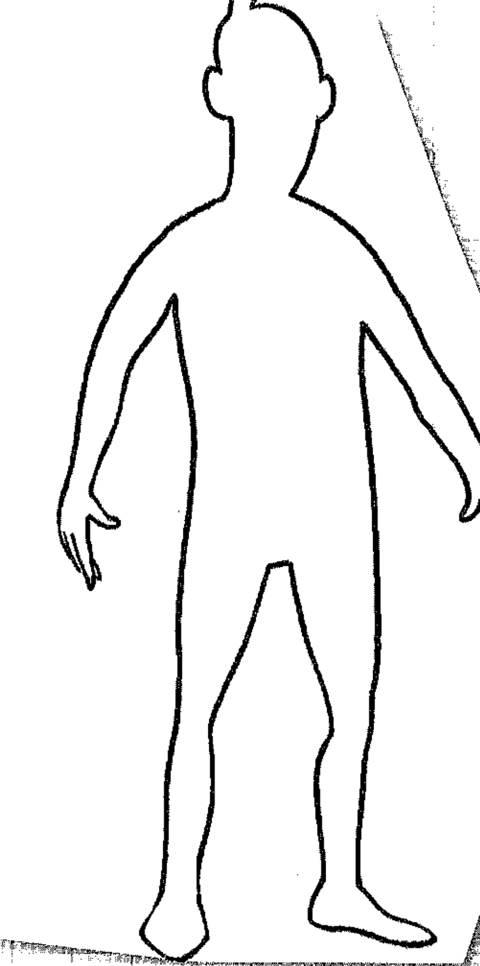
Distendido:

Confortable:

Doloroso:

Pesado:

Ligero:

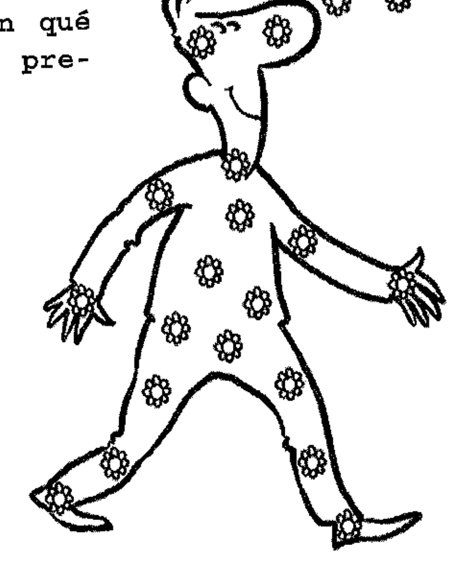


Volver al presente por la conciencia de la respiración

Concentrarse en la respiración es uno de los mejores métodos para volver al instante presente. Nuestra forma de respirar cambia con nuestro humor: profunda o a golpes, lenta o corta, según lo que estamos viviendo. El vaivén del aire en nuestro cuerpo es lo que nos mantiene con vida. Sin embargo, raramente somos conscientes de él, salvo cuando

experimentamos su ausencia (espacio estrecho, piscina, enfermedad...)

En el dibujo de al lado, indica en qué partes del cuerpo puedes sentir la presencia de tu respiración.



Imagina ahora que eres una burbuja de oxígeno que acaba de llegar a tus fosas nasales y concéntrate en el trayecto que va a realizar. ¡Ve con ella! ¿Cuáles son las sensaciones que experimentas a la entrada de la nariz?



Hazte ahora consciente de las sensaciones en tu abdomen cuando el aire entra y sale de tu cuerpo. Coloca a continuación una mano sobre el vientre y entra en contacto con el movimiento de tu cuerpo durante la inspiración y la espiración.

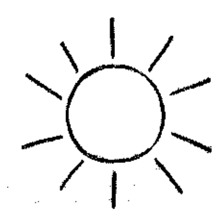
Hazte consciente, de manera general, del conjunto de sensaciones físicas que se manifiestan durante la respiración.

No tardarán en surgir algunos pensamientos que intenten apartarte de ese hálito vital. En el momento en que te des cuenta de ello, focaliza lentamente tu atención en tu respiración, sin lamentarte de esa escapada hacia tus pensamientos.

El objetivo no es controlar la respiración, ni hacerla más o menos profunda, sino simplemente reconectarte a la experiencia del presente.

Basándote en los ejercicios realizados hasta ahora, medita en las siguientes cuestiones:

- En una situación difícil de mi vida, ¿obro para EVITAR mis emociones y mis pensamientos negativos o recurro A mis necesidades y mis valores?
- ¿Cuál es el efecto a largo plazo si los evito?
- ¿Cómo podría dar cabida a lo que experimento?
- ¿Qué comportamiento podría acercarme a mis necesidades y valores?



Las emociones agradables (o positivas)



Hemos visto que vivir bien con las propias emociones no significa experimentar únicamente emociones agradables. Una gestión equilibrada de las emociones requiere la capacidad de aceptar y comprender las emociones difíciles y desagradables para conectarnos al momento presente. Poder comprender mejor nuestra vida interior cuando atraviesa dificultades y tomar conciencia de nuestros comportamientos automáticos nos permite darles mayor cabida a las emociones agradables, cuya importancia es enorme, dado su impacto positivo en nuestra vida.





Desde hace algunos años, una disciplina psicológica, llamada psicología positiva, se interesa por las condiciones de plenitud de los individuos y de los grupos. Hasta entonces, las emociones agradables estaban muy poco estudiadas o sólo lo estaban por su relación con una patología: señal de remisión, efecto de un tratamiento medicamentoso…

En el marco de esta disciplina, diversos experimentos han permitido estudiar los efectos de las emociones llamadas positivas. La psicóloga americana Barbara Fredrickson demostró en particular que las emociones que se consideran positivas amplían nuestra atención y nos proporcionan recursos añadidos (en términos de salud, de creatividad, de apoyo social…).

La gratitud

Mientras que su antónimo es bien conocido, no parece haber ninguna palabra en la lengua española para designar a «quien practica la gratitud». ¿Mero azar o un dato más de nuestra tendencia a focalizarnos sobre los aspectos más negativos de la existencia?

¿Cómo definir esa emoción, que no es muy conocida para el gran público pero que está muy estudiada por los investigadores en psicología positiva?

La gratitud es la emoción que nos permite poder apreciar la vida tal como es hoy. Es también lo que nos hace capaces de agradecer lo que está en la base del motivo de nuestra alegría.

Los psicólogos americanos Emmons y McCullough han demostrado que los individuos que experimentan más gratitud son de media más felices, más optimistas, menos materialistas y más altruistas que los demás. Practicar la gratitud parece tener igualmente un efecto benéfico sobre la salud.

Ejercicio: escribir una carta de agradecimiento

Piensa en una persona a la que valores particularmente y/o en una persona que haya tenido un impacto positivo en tu vida (amigo, profesor, pareja, familiar…). Reflexiona sobre la importancia que esta relación ha tenido en términos de hallarle un sentido a tu vida, buenos momentos, enseñanzas… ¿Cuáles son los recuerdos que están asociados a ella? ¿Qué elementos particulares puedes relacionar con esa persona?

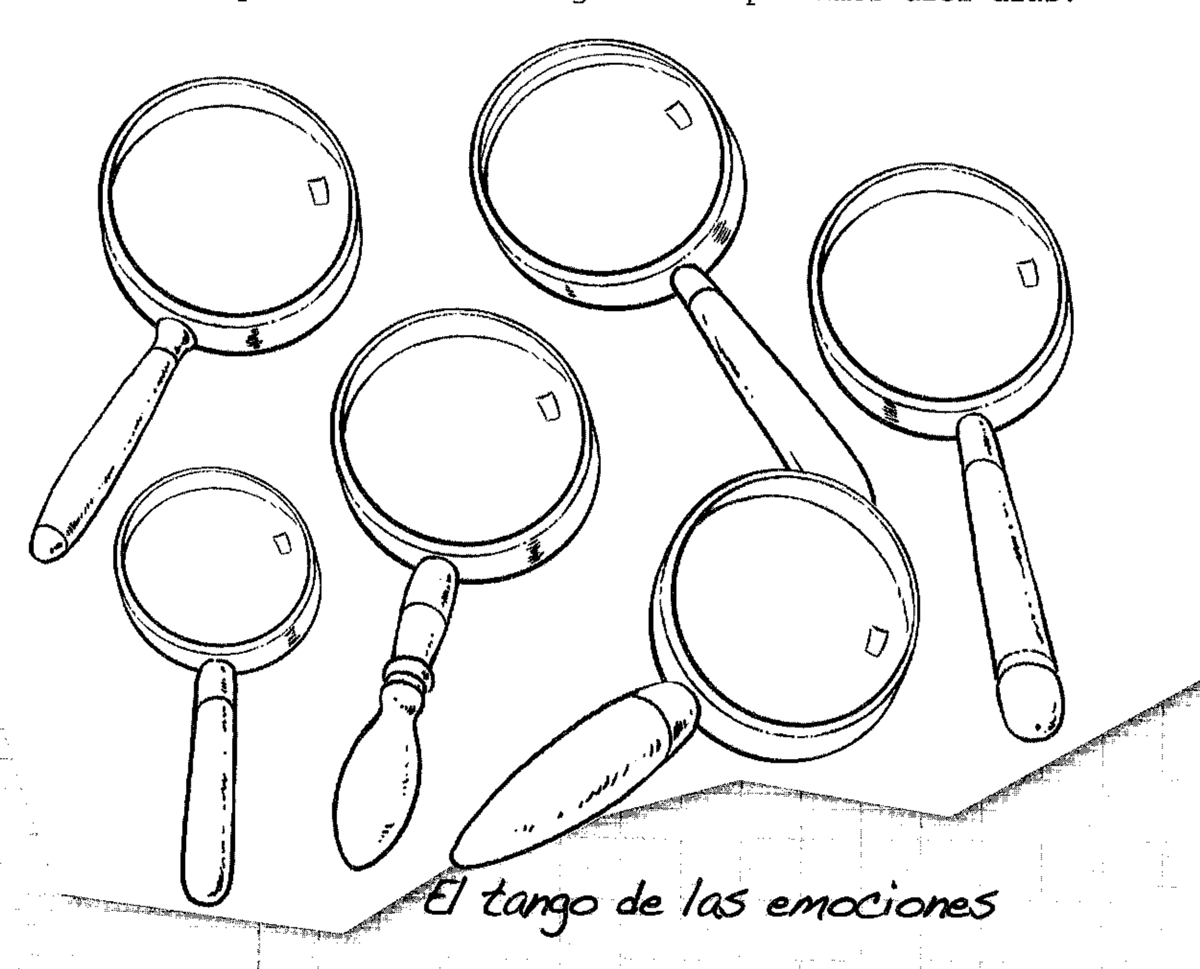
Imagina que le escribes una carta para decirle todas esas cosas que consideras importantes.

Mi carta de gratitud

Querido/a

Ejercicio: disfrutar de las pequeñas cosas de la vida

Otro modo de cultivar tu jardín interior es dedicar un tiempo a valorar las pequeñas cosas de la vida. ¿Cuáles son las cinco cosas que podrías comprometerte a valorar mejor a partir de este mismo instante?
Escribe en cada una de las lupas lo que te comprometes a valorar plenamente a lo largo de los próximos diez días.



El tango de las emociones

Las emociones son algo básico en cualquier relación: el ser humano es ante todo un animal social.
Tanto en nuestra vida privada como laboral, estamos relacionándonos continuamente con otras personas, es una dimen-

emociones

sión fundamental de nuestra existencia. Las relaciones y el afecto forman parte de nuestras necesidades fundamentales. Existimos por la relación con los demás y es de la relación con los demás de donde nuestra existencia saca en parte su sentido.

En la primera parte de este cuaderno, hemos concentrado los esfuerzos en nuestras emociones, lo que tendrá un efecto importante en nuestras relaciones con los demás. Ahora vamos a aprender el tango de las emociones, que aludirá a todos los pasos aprendidos antes «a título individual».

Diferenciar necesidades y expectativas

Cada uno de nosotros es único, diferente de los miles de millones de seres humanos que hay en la Tierra, pero también muy semejante en reacciones, actitudes, hábitos... Hasta tal punto que muchas veces esperamos determinadas cosas de los demás y los tratamos de tal forma como si funcionasen exactamente como nosotros, como si supieran lo que ocurre en nuestro interior.

Tenemos la costumbre de exigir a los demás comportamientos precisos antes que expresar claramente nuestras necesidades, lo que no deja de crear innumerables confusiones y tensiones. Nuestras exigencias y expectativas (por ejemplo, que él/ella deje de salir por la noche) son siempre sobreentendidas por una o varias necesidades (por ejemplo, sentirse valorado, reconocido). Nuestras expectativas sólo son medios de responder a esa necesidad. Sin embargo, expresar nuestras necesidades deja a los demás la posibilidad de escoger cómo responder a lo que es importante para nosotros de la manera que mejor les convenga.

Describe en pocas palabras, en la columna de la izquierda, una situación en la que hayas tenido expectativas/exigencias y plantéate la siguiente cuestión: «si él/ella hiciese..., eso querría decir que/eso me aportaría...». Apunta la(s) necesidad(es) en la columna de la derecha.

Exigencias/expectativas	Necesidad(es)

Cosas que has de practicar habitualmente:

Haz una lista de tus expectativas.
¿A qué necesidades están ligadas estas expectativas?
Manifiesta claramente cuál es tu necesidad (ej.: «Para mí es importante que...»).
Reflexiona sobre el modo de estar abierto a la(s) respuesta(s) de los demás.

Las emociones ante la tormenta

Las discusiones forman parte de la vida: son uno de los efectos de que todos seamos diferentes en nuestro modo de responder a las situaciones de la vida. Lo que importa no es tanto el conflicto como nuestra manera de gestionarlo.

En un conflicto, solemos achacar a los demás la responsabilidad de nuestras emociones y necesidades, y al revés. Enjuiciamientos, interpretaciones y malentendidos tienen como efecto herir a cada una las partes, ponerlas a la defensiva y por lo general conducen a una escalada de tensión.

Una comunicación auténtica nos da la posibilidad de asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones y necesidades. Permite salir del atolladero, a no ser que se haya tenido la suerte de ni siquiera entrar.

EL TÚ, MATA

YO

Ejercicio: Expresar los sentimientos de manera responsable

Transforma las afirmaciones en las que hay un enjuiciamiento en afirmaciones responsables.

Me haces sentir mal. ⇒ Yo...

¿Por qué siempre intentas ponerme nervioso?
⇒ Yo...

¡La verdad es que eres demasiado rígido! ⇒ Yo...

No te das cuenta de lo que me haces. ⇒ Yo...

⇒ ....

Un modo eficaz que puede sernos de ayuda para expresar lo que sentimos es conectarnos a nuestras sensaciones. Conectarnos a nuestro cuerpo nos permite diferenciar entre lo que vivimos en la experiencia de nuestros sentidos y los juicios y comentarios vinculados al comportamiento o a las palabras de los demás.

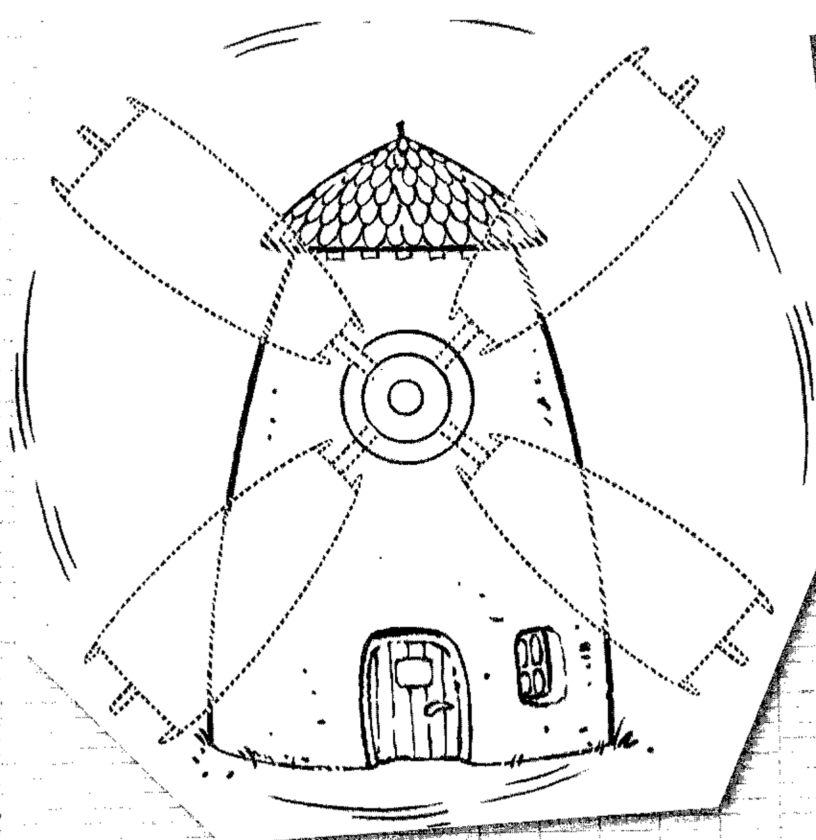
emoción
necesidades
solución

Ya lo dice un proverbio africano: «No olvides que cuando señalas a alguien con el dedo, tres de tus dedos se dirigen hacia ti».

Podemos distinguir cuatro etapas en el camino hacia una comunicación más auténtica. La primera consiste en describir del modo más objetivo posible la situación que plantea el problema, hablando de ella como lo haría un narrador externo. A continuación, hemos de describir lo que sentimos, pero refiriéndonos a nosotros mismos, sin acusar a los demás, como acabamos de ver. En la tercera etapa, has de aludir a tus necesidades y no a las soluciones que esperas del otro. Por último, en la etapa final de la negociación, se trata de que exploremos juntos lo que el otro estaría dispuesto a hacer para intentar satisfacer tus necesidades.

Ejercicio: Haz soplar el viento de la autenticidad para poner el molino en marcha.

Escribe en cada una de las aspas del molino tu situación, tu sentimiento, tu necesidad y tu solución.



Expresar nuestras emociones y necesidades permite cuidar mejor nuestras relaciones, pero tan sólo se trata de la mitad del proceso. La otra mitad le corresponde a nuestra capacidad de escucha de las emociones y necesidades de los demás. La escucha empática es un buen método de abrirse a los demás y de crear relaciones más armoniosas. Por empatía, se entiende la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de imaginar lo que siente y/o piensa. Naturalmente, en un conflicto, nos centramos en nuestras dificultades y pensamos que el responsable es el otro. Pero nosotros también somos «el otro» para los otros y no es raro que el otro se sienta también triste, herido o enfadado.

Traducir el mal humor en expresión de emociones y de necesidades

Cuando nos enfrentamos a personas que pasan por emociones difíciles y no saben cómo expresarlas de manera adecuada, podemos elegir entre reaccionar ante lo que consideramos una agresión o, por el contrario, intentar comprender lo que siente esa persona.



Piensa en una situación donde alguien cercano a ti se haya comportado de forma desagradable:

- En tu opinión, ¿cuál era su emoción?

- ¿Cuáles eran sus necesidades?

- ¿Cómo podrías mostrarle que estabas a la escucha de sus emociones y necesidades?

Ej.: Una de tus amigas está más distante contigo desde que tienes pareja. Cuando os habéis visto últimamente, te ha acusado de ser egoísta, fría y poco atenta con los demás...

De modo automático, te sientes atacada y podrías responder que lo que le pasa es que está celosa, reaccionando así a sus palabras y amenazándola con no verla más.

En cambio, imaginemos una conversación basada en la escucha de los sentimientos y/o las necesidades:

«¿Te sientes incómoda con nuestra relación en este momento?»

«¿Te da la impresión de que te dedico menos tiempo que antes?»

«¿Te gustaría que te mostrase de forma más clara la importancia que tienes para mí?»
«¿Querrías que estuviera más pendiente de ti?»

«¿Te gustaría que nos fuéramos a pasar un fin de semana juntas, que saliéramos a dar un paseo por el campo o que nos fuéramos a dar un masaje?»

Ejercicio: mira al otro como una obra de arte

Recuerda una situación conflictiva con alguien cercano. Estás en medio de una situación que genera en ti tensiones y nervios.
A cada frase de tu interlocutor, te preparas para responder, para lanzar un nuevo argumento. Escuchas las frases, interpretas las intenciones… estás pendiente de las palabras y no de la relación.

A tu interlocutor no lo consideras tanto una persona, cuanto un problema que se ha de resolver: tener razón. ¿Alguna vez te has sentido como un «problema» que alguien debe resolver? Un problema desagradable que crea tensiones, que es irritante. ¿Es algo agradable?
Dibuja a continuación, entre los 2 personajes, a qué se parece ese tipo de relación.





En una situación así, imagina que en el punto álgido de la discusión dejas de considerar el problema de «alguien no está de acuerdo conmigo» y comienzas a observar a esa persona que está dando su opinión, que busca argumentos para defenderla, que, como tú, ha dejado la relación a un lado por el triunfo de su idea. Durante algunos momentos, observa tu respiración, la de tu interlocutor, su rostro, su energía… como un cuadro de gran belleza. A continuación, desde lo más profundo de tu alma, envía compasión a esta persona, pues hace tan sólo unos segundos estabas tú en su lugar.

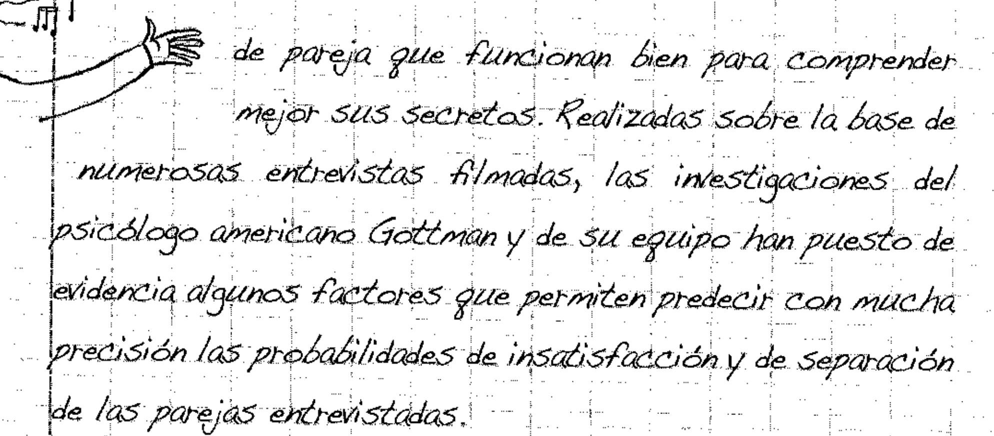
Dibuja ahora a qué se parecería esa interacción.





Las emociones positivas y las relaciones: compartir nuestras emociones positivas con los demás

Para la mayoría de nosotros, hacer rimar relación de larga duración con armonía y plenitud no es algo evidente. Uno de los ejemplos más sorprendentes es la relación de pareja. La psicología positiva se interesa desde hace muchos años en las relaciones



de pareja que funcionan bien para comprender mejor sus secretos. Realizadas sobre la base de numerosas entrevistas filmadas, las investigaciones del psicólogo americano Gottman y de su equipo han puesto de evidencia algunos factores que permiten predecir con mucha precisión las probabilidades de insatisfacción y de separación de las parejas entrevistadas.

Al contrario de lo que se podría suponer, no es el número o la frecuencia de conflictos lo que mejor predice un fracaso. Según estos investigadores, la clave se sitúa más bien en la relación entre interacciones positivas y negativas: es necesario un número importante de interacciones positivas para contrarrestar una interacción negativa. **Un ratio de 3 por 1 parece ser el umbral por encima del cual las relaciones se consolidan.** Sería, pues, necesario cultivar las relaciones para vivir al menos tres interacciones positivas por cada interacción negativa. ¡Pero nada impide ir más allá!



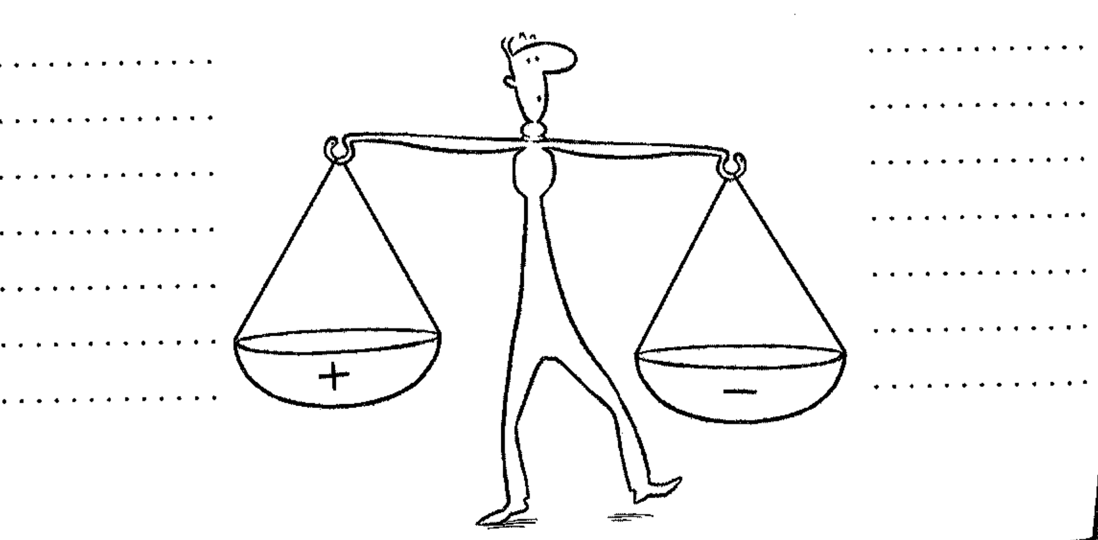
Ejercicio: Comprueba la actitud «activa-constructiva»

La próxima vez que te den una buena noticia, prueba esta actitud, es la más beneficiosa para amplificar su efecto positivo y afianzar la relación:

1. Escucha de manera activa y empática cómo te cuentan la buena noticia;
2. Muestra de manera auténtica tu alegría y tu entusiasmo;
3. Formúlale dos preguntas constructivas sobre tal noticia («¿Cómo te has sentido en ese momento?», «¿Cómo ha ocurrido exactamente?»);
4. Introduce esta buena noticia en una próxima conversación, a fin de extender en el tiempo sus efectos positivos.

Podemos oponer esta actitud a un comportamiento destructivo, que indicaría indiferencia o convertiría nuestra reacción en sospechosa ante el anuncio de una buena noticia.

Ejercicio: Haz una lista de interacciones negativas y de interacciones positivas para reequilibrarlas.



. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Emociones sin fronteras: poner nuestro bienestar al servicio de los demás

Altruismo y amabilidad

Además de la gratitud, el altruismo y la amabilidad son otras formas de cultivar las emociones positivas y de hacer el bien, tanto a nosotros mismos cuanto a los demás.

La investigación científica nos muestra que la amabilidad, además de hacernos mirar también hacia el resto de personas, nos hace más felices, y menos depresivos y estresados. Durante el mes que viene, haz la prueba. Ten al menos un pequeño gesto de amabilidad al día. Puede tratarse de algo tan simple como sujetarle la puerta a alguien, ceder el asiento en el autobús, sonreír...

Apunta a continuación tres muestras de amabilidad que hayas realizado últimamente.

1) . . . .

2) . . . .

3) . . . .

Un gesto amable para cada día de la semana y hacer así que el mundo resplandezca: para comenzar tu cura, escribe en cada rayo de sol qué detalle vas a tener con los demás. Lleva un diario de amabilidades para el mes que viene. ¡Releerlo te hará incluso más feliz al mes siguiente!

miércoles: ....

martes: ....

jueves: ....

viernes: ....

lunes: ....

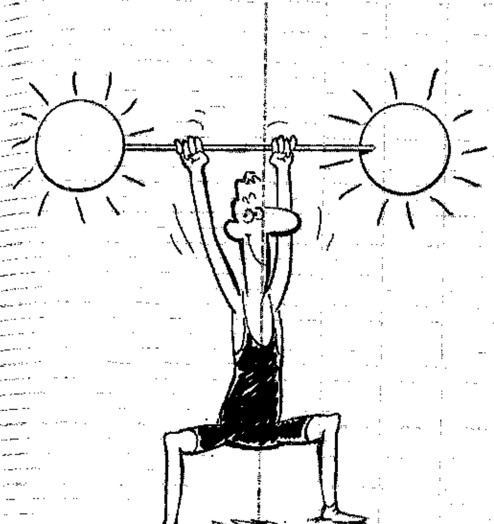
sábado: ....

domingo: ....

Conclusión

Hemos llegado al final de este viaje al sorprendente país de nuestras emociones. Vivir mejor con nuestras emociones es dedicar un tiempo a conocer y aceptar nuestros estados anímicos antes que intentar evitarlos o controlarlos. Tal y como dice Khalil Gibran en el poema siguiente, aceptar el invierno de nuestros corazones permite preparar su primavera.

«En otoño, recogí todas mis penas y las enterré en mi jardín. Cuando abril floreció y la tierra y la primavera celebraron sus bodas, mi jardín se cubrió de flores espléndidas y excepcionales».



Escuchar los mensajes de nuestra vida interior, cuidar de nosotros, mantener nuestros valores y cultivar el altruismo: he aquí algunas pistas para vivir mejor con nuestras emociones. Esta manera de vivir será también un camino para relacionarse de manera más armoniosa con el mundo que nos rodea.



Ilios Kotsou es un apasionado de todo lo que se refiere a lo humano, y en particular a la riqueza que las emociones dan a nuestras vidas. Tiene una experiencia de más de 10 años como *coach* y formador. Dedicado en el presente a la investigación, en el mundo de la psicología, relacionada con el área de la regulación emocional en la Universidad católica de Lovaina, es autor de diversas publicaciones, dos de las cuales sobre la inteligencia. Se interesa especialmente en las interacciones, tanto en aquellas que se anudan entre ciencia fundamental y práctica o entre los diferentes aspectos de la psicología (clínica, social, de investigación). Cercano en su formación a la *mindfulness* y a Palo Alto, dirige regularmente seminarios de formación. Abierto a la diversidad del mundo, interviene en contextos multiculturales, en misiones en las Filipinas, Hong-Kong, Sierra Leona, Kenya, etc. «Tomar conciencia de allí donde nos encontramos a fin de ensanchar nuestras posibilidades de manera creativa.»